

JOURNÉE CAPITAL SANTÉ

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1 jour (7 h)

**MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF :** Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Améliorer son hygiène de vie.
- ◇ Préciser ses habitudes alimentaires.
- ◇ Comprendre les règles d'une alimentation saine.
- ◇ Découvrir les mécanismes du sommeil.
- ◇ Acquérir les techniques de récupération et de relaxation.
- ◇ Comprendre la nécessité de l'entretien physique.
- ◇ Prendre conscience de l'importance de la médecine préventive.

INTERVENANT

Professionnel de la santé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Etablissement d'un bilan corporel des participants et programme d'exercices personnalisés.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Les impacts des rythmes de travail atypiques sur la santé. (30 min)

Le sommeil : un dérèglement des rythmes (30 min)

- Rythmes biologiques et vigilance.

Alimentation : (1h)

- Régularité et modalité des repas.
- Quantifier son alimentation.
- Améliorer son hygiène alimentaire.
- Eviter les excès et les produits néfastes.
- Informations complémentaires.

Bilan personnalisé (30 min)

Importance de la médecine préventive : (30 min)

- Les examens à ne pas négliger.
- Les facteurs de risque.

Exercices détente (30 min)

Sommeil : (1h)

- Importance et mécanisme du sommeil.
- Les cycles, le sommeil lent et paradoxal.
- Connaître son propre sommeil.
- Conseils de compensation.

Reprise de l'activité physique : (1h30)

- Modalités de reprise d'une activité.
- L'activité physique complète : assouplissement, cardio et musculation.
- Sport et dépense énergétique.
- Bilan, exercices et conseils personnalisés.

Conclusion, tour de table (30 min)

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé